ЖДИТЕ В ДЕКАБРЕ!



Специально для начинающих хозяюшек и тех, кто неуверенно чувствует себя на кухне, предлагаем подборку пошаговых рецептов с красочными иллюстрациями и подробными инструкциями:

- тарталетки «Быстринки»
- салат «Тигрица»
- закусочный торт «Грибное чудо»
- заливное «Диковинка»
- жаркое с сухофруктами «Южанка»
- фаршированная курица «Восточный базар»
- рулетики из говядины «Викинг»
- мясо «Мешок с подарками»
- печенье «Елочные игрушки»

25 ЗОЛОТЫХ РЕЦЕПТОВ

СПЕЦВЫПУСК ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

ПРОСТЫЕ ПОШАГОВЫЕ ФОТОРЕЦЕПТЫ

Спецвыпуск "Золотая коллекция рецептов" № 44 ноябрь 2009 г.
Учредитель - физическое лицо.
Гл. редактор: Денисов А. А.
Установочный тираж: 69 670 экз.
Заказ № 2852.
Цена свободная.

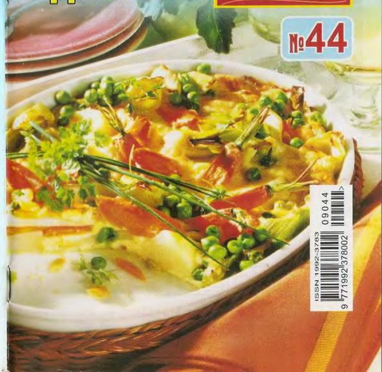
Номер подписан в печать 19.11.2009 по графику: 18.00, фактически: 18.00.
Адрес типографии: 606007 Нижегородская обл., г. Дзержинск, пр-т Чкалова, 47-А.
Вид печати - офсетная.

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Регистрационное свидетельство СМИ ПИ №ФС77-34500 от 04 декабря 2008 г.
Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов публикации. Все рекламируемые товары и услуги подлежат обязательной сертификации. Ответственность за содержание и достоверность рекламы несет рекламодатель. Организации, деятельность которых подлежит лицензированию, обязаны предоставить лицензию. Ответственность за содержание объявлений и последствия их публикаций несут разместившие их лица.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НОВОГОДНИХ БЛЮД В ДУХОВКЕ

СПЕЦВЫПУСК ЗОЛОТАЯ КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

№44



ISSN 1992-3783

ПОДПИСКА

Ф. СП-1

Федеральная служба почтовой связи

АБОНЕМЕНТ на газету / журнал **16628** (индекс издания)

Золотая коллекция рецептов

(наименование издания) | количество комплектов:

на 20__ год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

ПВ | место | литер

на газету / журнал **16628** (индекс издания)

Золотая коллекция рецептов

(наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	количество комплектов:
	переадресовки	руб.	

на 20__ год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому (фамилия, инициалы)

+ приложение: специальный выпуск «Золотой коллекции рецептов»



Рулет из говядины

Яновская Светлана,
г. Светлоград

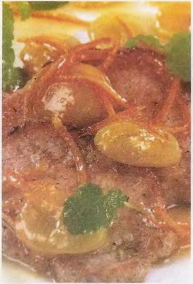
1,5 кг говяжьей вырезки,
2 ст. л. сливочного масла,
1 ч. л. соли, перец.
Начинка: 50 г сыра,
2 яйца,
2 ст. л. молока,
щепотка соли,
1 ст. л. сливочного масла,
красный и зеленый сладкий перец.

Надрежьте мясо сбоку и разверните в виде книжки. Отбейте, посолите и поперчите.

Для начинки: смешайте яйца с молоком и солью, поджарьте омлет на 1 ст. л. масла в виде тонкого блинчика.

Разложите на мясо яичный блинчик, положите сверху широкие ломтики красного перца, затем ломтики сыра, закройте ломтиками зеленого перца. Соедините края вырезки, скрепите шпажками, чтобы начинка не просочилась наружу.

Растопите 2 ст. л. масла в сковороде, быстро обжарьте говядину на сильном огне, затем запеките в духовке при 170°С около 30 мин. Подавайте, нарезав ломтиками.



Бурмистрова Светлана, г. Павлово

Мясо печеное «Блиц»

600 г мяса,
3 яйца,
4 яблока,
3 помидора,
1 ст. красного вина,
1 ст. л. соли,
перец.

Мясо нарезать тонкими ломтями и сильно отбить.
Приготовить соус: В миску налить стакан вина, добавить мелко нарезанные помидоры, яйца, немного уксуса, соль, перец, нарезанные тонкими ломтиками кислые яблоки. Добавить немного муки. Все это равномерно перемешать. Отбитое мясо положить в соус и дать настояться примерно 2 ч. Выложить мясо на лист, залить соусом и запекать в духовке до готовности. Подавать на стол вместе с подпекшейся подливой в горячем виде.

Буянова Тамара, г. Быхов, Беларусь

Мясо «Канада»

300 г говядины (вырезка),
1 луковица,
3 картофелины,
2 ст. л. майонеза,
100 г сыра,
соль, перец.

Мясо отбить, посолить, поперчить, выложить на смазанный противень. Сверху положить нарезанный лук, картофель, полить майонезом и запекать 20 мин. при 250°С. Затем посыпать блюдо тертым сыром и запекать еще 1 мин.

Бурдюгова Анна, г. Абакан

Мясо «Королевское»

500 г картофеля,
300 г мяса,
3 ст. л. майонеза,
300 г сыра.

Нарезать мясо (любое, можно куриные окорочка). Сырой очищенный картофель нарезать кружочками. Нагреть духовку, налить в емкость масло и разложить: слой мяса, затем слой картофеля, залить майонезом. Сверху посыпать тертым сыром так, чтобы картофель был весь им покрыт. Соль и специи по вкусу.

Веденина Лариса, г. Семенов

Корейка по-польски

700 г корейки,
1 ст. л. слив. масла,
1 ст. л. муки,
1 луковица,
1 ч. л. тмина,
300 г картофеля,
соль,
растит. масло.

Мясо обмывают, солят, посыпают мукой, обжаривают на сильно разогретом раст. масле, перекладывают на противень, вливают масло от жаренья и 4 ст. л. воды, добавляют нарезанный кружочками лук и посыпают тмином. Затем мясо ставят в духовку и запекают при 250°С, часто поливая соусом. По мере выпаривания соуса добавляют воду. Небольшие картофелины очищают, моют, солят и кладут на противень, когда корейка дойдет до полуготовности. Готовое мясо нарезают тонкими ломтиками, укладывают на продолговатое блюдо и гарнируют печеным картофелем. Подают к столу с соусом от жаренья с луком.

Совет: *Мясо нельзя солить задолго до его тепловой обработки, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, что снижает его питательность и вкусовые качества.*
Для того, чтобы мясо при жарке не прилипало к сковороде, в жир нужно положить несколько кружочков моркови.

Грошева Евгения, г. Северодвинск

«Чудесный вечер»

800 г корейки помыть, посолить, посыпать тмином, обжарить со всех сторон на растит. масле, переложить в утятницу, влить туда же масло от жаренья и 3-4 столовые ложки воды. Поставить в духовку и запекать при 220°С, часто поливая соком, выделяющимся из мяса. Когда мясо зарумянится и станет мягким, добавить 2 ст. чернослива, промытого и распаренного. Периодически подливать воду. Перед подачей на стол корейку нарезать тонкими ломтиками, выложить на блюдо, обложить черносливом. Под каждый ломтик подложить кусочек поджаренного черного хлеба, полить мясным соусом. Отдельно подать тертый хрен, заправленный солью, уксусом и сахаром.



Артикулова Алла, г. Люберцы

Поросенок «На противне»

Подготовленную тушку молодого поросенка весом около 2 кг начинить фаршем и зашить белой ниткой. Положить животом на хорошо смазанный противень. Чтобы поросенок хорошо подрумянился, смазать его сметаной. Уши и хвостик, чтобы не пережарились, обернуть пергаментной бумагой или фольгой. Поставить поросенка в разогретую до 220°С духовку и держать около 1,5 ч. Время от времени поливать выделившимся соком или кипяченой водой.
Для фарша: печень, сердце, легкие поджарить на растит. масле, добавить мелко-рубленый и обжаренный лук, перец, соль, рис вареный и немного зелени укропа и петрушки. Все хорошо смешать. Поросенка положить на стол целиком. Разрезать на ломтики, начиная с задних ног к грудинке. На отдельной тарелочке подать хрен.



Ичёва Влада, г. Томск

Бифштекс «Сумчатый»

300 г вырезки.
Фарш:
1/2 ст. л. слив. масла,
100 г свежих грибов,
зелень петрушки,
1 ст. л. панир. сухарей,
1/2 ч. л. лимон. цедры,
1 яйцо,
соль, перец,
паприка.

Крупно нарезанные грибы жарят 5 мин. в сливочном масле. Сухари, петрушку, цедру лимона и взбитое яйцо перемешивают и выливают на сковороду. Заправляют массу солью, черным молотым перцем и паприкой и хорошо вымешивают. Кусок вырезки надрезают по длине, закладывают в надрез начинку, зашивают и обжаривают на масле с обеих сторон; затем мясо выдерживают 2 ч. в духовке при 250°С, часто поливая образовавшимся соком. На гарнир - жареный картофель и зеленый салат.

Горелова Варвара, г. Кузнецк

Мясные рульки

Свинина (можно куриное филе),
сыр твердый,
соль, перец,
яйцо,
панир. сухари
или мука.

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, посолить, поперчить. Сыр натереть на терке и выложить на отбивные и скрутить рулеты. Заколоть зубочистками.
Обмакнуть во взбитое яйцо, обвалять в сухарях и обжарить на раст. масле.
Подавать с картошкой.



Лазутчикова Алевтина, г. Орел

Свинина «В тулупе»

800 г свинины без костей,
3/4 ст. муки,
150 г слив. масла,
1 веточка эстрагона,
1 желток,
1,5 ст. л. острой горчицы,
соль, перец.

Для теста: муку насыпать горкой, сделать углубление, в середину положить 100 г размягченного и нарезанного кусочками масла, 1/4 ч. л. соли. Быстро размешать пальцами, добавив 1/3 ст. воды (в зависимости от количества муки). Когда тесто станет однородным, придать ему форму шара, накрыть салфеткой и оставить на 2 ч. Нагреть духовку до 210°С. Свинину смазать маслом, туго свернуть и, перевязав веревочками, положить в глубокий противень и запекать в духовке в течение 50 мин. (перевернуть через 35 мин.). Вынуть свинину из духовки, посолить, поперчить и оставить охлаждаться. Раскатать тесто в пласт толщиной 1 см, придав ему прямоугольную форму. Пласт должен быть на 20 см длиннее и в 3 раза шире, чем кусок свинины. Смазать, несколько отступив от краев, пласт теста горчицей. В центр вдоль пласта положить веточку эстрагона. Со свинины снять веревочки и положить мясо в центр прямоугольника. Накрыть сначала одним, затем другим краем теста, тщательно подвернуть края. Смочить стыки водой и плотно прижать. Мясо должно быть закрыто герметично, чтобы сок не вытекал. В центре сделать маленькое отверстие и поместить в него тонкую картонную трубочку, которая будет служить для выхода воздуха (трубочка должна выступать на 3 см). Желток смешать с 2 ч. л. холодной воды, смазать этим составом верх и бока «конверта» из теста. Противень слегка смазать маслом и поместить на него мясо. Запекать в нагретой до 210°С духовке 40 мин.



Астахова Юлия, г. Выборг

Говядина «Мизерия»

200 г говядины,
2 дольки чеснока,
2 ст. л. майонеза,
50 г сыра,
зелень,
соль, перец.

Говядину нарезать крупными кусками, хорошо отбить, посыпать солью, перцем, измельченным чесноком, смазать майонезом и оставить на 6 ч. Затем на куски мяса положить нарезанный кусочками сыр, свернуть их в виде рулета, проткнуть деревянными шпильками и уложить в смазанную форму. Поместить форму в духовку при 220°С.

Савчук Антонина, г. Днепропетровск

Мясо «Диану»

4 свиных эскалопа,
1 б.(420 г) конс. ананасов,
200 г сыра,
250 г майонеза.
Маринад:
1 ст. белого полусладкого вина,
лавровый лист,
перец.

Хорошо отбить эскалоп и выдержать в маринаде. Затем обжарить. Ананас нарезать кубиками. Выложить мясо на противень так, чтобы куски не перекрывали друг друга. Разложить кубики ананаса на мясо, целиком покрывая куски, покрыть сверху майонезом. Затем сверху посыпать тертым сыром. Запекать мясо в духовке при 200°С 10 мин.

Каменская Мария, г. Дзержинск

Мясо по-домашнему

1,5 кг свиного окорока,
2 ст. л. растит. масла,
2 моркови,
1 баклажан,
1 цукини,
2 помидора,
соль, перец.

С окорока снять шкурку, удалить кость, посолить, поперчить. По желанию на сале можно сделать надрезы в виде сетки. Мясо скрепить шпажками, выложить о на смазанный маслом противень и запекать 1 ч. Все овощи крупно нарезать. К мясу добавить морковь, лук и баклажан. Запекать еще 25 мин. Добавить оставшиеся овощи. Запекать 15 мин.

Захарова Валентина, г. Сызрань

Мясо «Московское»

500 г мяса (вырезки),
2 луковицы,
2 моркови,
150 г сыра,
майонез.

Отварите мясо до полной готовности с добавлением соли, перца, лаврового листа и любых других пряностей (по вашему вкусу). Дайте мясу остыть. Нарезать мясо кусками толщиной 1 см, уложить на смазанный жиром противень вплотную друг к другу. Приготовить зажарку: натереть морковку на крупной терке, лук мелко нарезать. Налить в сковороду растит. масло, обжарить до золотистого цвета лук, затем добавить морковь, посолить, все хорошо потушить до готовности на медленном огне. Готовую зажарку выложить на каждый кусок мяса, сверху полить майонезом, посыпать тертым сыром. Поставить противень в разогретую до 200°С духовку на 15 мин. Как только сыр расплавится, блюдо готово!

Петухова Лариса, г. Сухой Лог

Свинина «Необычная»

400 г филе свинины,
200 г творога,
1 яйцо,
2 банана,
200 г винограда,
2 ст. л. сахара,
соль, перец.

Мясо вымыть, обсушить и разрезать на 2 части. Острым ножом прорезать не до конца небольшие отверстия, посолить и поперчить. Мелко порубить укроп. Размять вилкой творог и соединить его с укропом, взбитым яйцом.
Разогреть духовку до 200°С.
Наполнить мясо полученной смесью, завернуть его в фольгу и поместить в духовку на 30 мин.
Бананы очистить и нарезать кружочками. Поджарить на сковороде на сливочном масле вместе с ягодами винограда. Посыпать сахаром и подать к свинине.



Гнутова Зоя, г. Сызрань

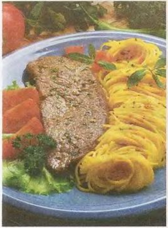
Свинина с зеленью и орехами

1 кг свинины цельным куском,
3 ст. л. кедровых (грецких) орехов,
2-3 зубчика чеснока,
пучок петрушки,
растит. масло,
соль, перец,
1 апельсин
1 ст. л. тертого корня имбиря,
2 ст. л. соевого соуса,
2 ст. л. меда.

Мясо вымыть, обсушить, натереть со всех сторон солью и перцем. Сбоку в куске мяса сделать надрез, но не до конца. Мясо раскрыть, как книжку. На одну половинку выложить начинку, состоящую из измельченных орехов, зелени, чеснока и растит. масла, не доходя до краев 1-1,5 см. Все разровнять. Накрыть второй половиной мяса. Туго обвязать ниткой. Выложить в фольгу, завернуть и запечь.

Для соуса: апельсин вымыть и обсушить. При помощи мелкой терки с половины апельсина снять цедру. Затем разрезать апельсин пополам и из обеих половинок выжать сок. В миске соединить апельсиновый сок, цедру, имбирь, соевый соус и мед. Все хорошо перемешать и поставить на сильный огонь. Варить соус, помешивая, до загустения.

Вынуть мясо из духовки, обмазать его соусом и запекать еще 5-10 мин. В фольгу не заворачивать! За это время мясо еще 1-2 раза смазать сиропом.



Дадонова Валерия, г. Иваново

Говядина с бананами

700 г мякоти говядины или телятины,
1 банан,
200 г сыра,
5 ст. л. майонеза,
соль, перец.

Тщательно срезать с говядины все пленки. Нарезать тонкими ломтиками поперек волокон и хорошо отбить с двух сторон. Выложить в глубокий противень в один слой, посолить и поперчить.

Банан нарезать тонкими (не более 2 мм) дольками и выложить в один слой поверх мяса.

Сверху посыпать тертым сыром. Сыр уплотнить влажной рукой и намазать майонезом.

Запекать в духовке 45-60 мин. при 180°С.

Багачева Ирина, г. Нижний Новгород

Рулет из свинины с курагой и сыром

1 кг свиной вырезки,
по 100 г соленого свиного сала и кураги,
150 г твердого сыра,
1 луковица,
перец соль.

Кусок свиной вырезки разрезать поперек волокон на пласты толщиной не более 1,5 см, хорошо отбить, посолить, поперчить. Распарить курагу, измельчить лук. Очень тонкими полосками нарезать сало. На середину каждого куска свинины выложить распаренную курагу, 2 кусочка сыра и измельченный лук. Скатать мясо в рулеты, завернуть в кусочки сала. Скрепить деревянными зубочистками или нитками. Переложить рулеты на фольгу. Запекать в духовке.

Подать рулет к столу с маринованными фруктами или квашеной капустой.



Ющенко Тамара, г. Северск

Буженина

Окорок или небольшая его часть,
соль (2 ч. л. на 1 кг мяса),
перец,
чеснок (1 долька на 1 кг мяса).

Окорок желательно посолить и оставить на одни сутки, а небольшие куски мяса на буженину посолить за 1 ч. до жаренья. Кожу окорока надрезать острым ножом клетками, натереть солью и перцем, нашпиговать дольками чеснока, положить на противень, налить 1/2 ст. воды и поставить в прогретую духовку. Когда верхняя часть окорока хорошо зарумянится, перевернуть его и, периодически поливая выделившимся соком, довести до полной готовности.

Важно не пересушить верхнюю корочку, для этого нужно мясо прикрыть плотной бумагой или фольгой.

Подавать с маслинами, огурцами, свежими салатами, зеленью. Отдельно подать хрен, кетчуп, горчицу.

Рецепт очень любит мой муж и дети. Ни один праздничный стол не обходится без него.



Курица с маринадом

Васичкина Нина,
г. Среднеуральск

1 куриная тушка,
1/2 ст. растит. масла,
4 луковицы,
1,5 ст. бульона,
2 моркови,
300 г консервированных помидоров,
5 зубчиков чеснока,
10 ломтиков лимона,
6 ст. л. муки,
соль, перец,
специи.

Муку обжарьте при помешивании до запаха каленого ореха.

Для маринада: нашинкованные соломкой морковь, лук, нарезанные ломтиками помидоры спассеруйте на масле, добавьте спассерованную муку, специи, чеснок, бульон и проварите до загустения.

Курицу промойте, разрубите по 2–3 куска на порцию, обжарьте на масле до золотистой корочки, уложите в смазанную маслом форму, залейте маринадом и запекайте до готовности в духовке.

При подаче посыпьте зеленью и положите ломтик лимона. Отдельно подайте салат из свежих помидоров, огурцов, рассыпчатый рис.

Данилевская Ярослава, г. Тамбов

Курица «Лимонная»

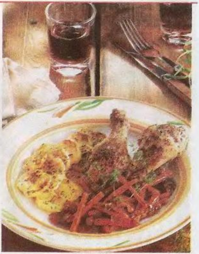
1 куриная тушка,
1 лимон,
соль, перец,
соевый соус.

Мясо курицы отделить от костей целиком, так, чтобы получился пласт куриного мяса с кожей, разрезать на порционные кусочки, посолить и поперчить. Лимон нарезать кружочками. Выложить кусочки мяса и нарезанный лимон в кастрюльку следующим образом: слой мяса - слой лимона. Залить все соевым соусом и водой в соотношении 1:3 так, чтобы жидкость при установке под гнет поднималась над курицей. Поставить в холодильник под гнетом на 6 ч. Противень смазать маслом, выложить на него курицу с лимоном, полить ее соусом, в котором она мариновалась. Запекать в духовке при 220°С до готовности около 30 мин. За 5 мин. до окончания запекания перевернуть. Для этого блюда лучше всего брать соевый соус без всяких добавок.

Совет: ***Зажаренную целиком птицу перед подачей желательно выдержать 15-20 мин, тогда мясо будет легче нарезаться и меньше крошиться. Если тушка птицы сильно подрумянилась в духовке, но еще не готова, прикройте ее сверху куском пергамента, смазанным каким-либо жиром.***

Калинина Анна, г. Рыбинск

Курица с овощами



4 куриных бедра,
4 моркови,
4 картофелины,
2 луковицы,
4 веточки розмарина
(1 ч. л. сушеного),
соль, перец,
2 ст. л. олив. масла.

Овощи тщательно вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками, полить маслом, посыпать измельченным розмарином, посолить и поперчить. Высыпать овощи в форму. Бедра натереть солью и перцем, посыпать розмарином и выложить на овощи. Запекать при 200°С 45-55 мин. Можно подавать с зеленым салатом, соусами.

Ромова Анна, г. Белово



- Мясо,
- чеснок,
- острый красный перец. (Количество продуктов на ваше усмотрение).
- Рассол:
- 1 ст. соли,
- 5 л воды.

Жаркое «Три поросенка»

- Для жаркого более подходят окорок, корейка или лопатка.
- Подготовленное мясо натереть солью, положить на решетку, решетку на противень, добавить немного воды и поставить в духовку. Запеченное мясо перевернуть и продолжить запекать, постоянно поливая мясо соком (если жидкость в противне испаряется, долить воду). На противень положить очищенный лук, морковь и продолжать запекать до готовности мяса. Готовое мясо нарезать ломтиками или подать целым куском. Гарниром к жаркому могут быть тушеная капуста, различные зеленые салаты, жареный картофель.

Зверева Евгения, г. Павлово



- 600 г свинины,
- 4 крупные картофелины,
- 1 ст. твердого сыра,
- 1 ст. бел. сухого вина,
- 3 луковицы,
- 3 ст. л. муки,
- 3 ст. л. растит. масла,
- 5 ст. л. панир. сухарей,
- соль, перец.

Свинина «Богемия»

- Свинину обвалять в муке, обжарить со всех сторон, переложить в жаровню. Картофель нарезать ломтиками, лук-кубиками, положить в жаровню с мясом и влить сухое вино, посыпать солью, перцем, прикрыть крышкой и поставить в разогретую до 200°С духовку на 1 ч. Затем посыпать свинину смесью из панировочных сухарей и тертого сыра и, не закрывая крышкой, запекать еще 30 мин.

Якушева Нина, г. Рубцовск



- 600 г баранины,
- 3/4 ст. риса,
- 2 ст. бульона,
- соль, перец,
- зелень петрушки,
- мята.

Баранина с рисом «Монголия»

- Молодую баранину нарезают крупными кусками, заливают водой, солят и варят до мягкости. Отварной промытый рис кладут в сотейник, покрывают сваренным мясом, слегка поливают бульоном, в котором оно варилось, посыпают зеленью петрушки, мятой и перцем и запекают в духовке при 200°С до готовности.

Голубова Анасасия, г. Люберцы



- 1 кг говядины или свинины без костей,
- 100 г ветчины,
- 2 куриные грудки,
- 100 г бекона,
- 100 г грибов,
- 2 луковицы.

«Сумка охотника»

- В говядине или свинине сделать разрез в виде «сумки». В «сумку» кладут начинку. Конец «сумки» закалывают деревянными шпажками или зашивают.
- Для начинки: обжарить грибы с луком. Ветчину и курицу нарезать соломкой, смешать с грибами, посолить и поперчить. Готовую «сумку» сверху обернуть нарезанным беконом. «Сумку» завернуть в фольгу и запекать в духовке при 200°С до готовности.

Щелканова Варвара, г. Тюмень



- 400 г мяса,
- 2 яйца,
- 1 луковица,
- 1 ст. молока,
- 100 г сыра,
- майонез,
- перец, соль.

Мясо «Пальчики оближешь»

• Мясо (свинину или говядину) нарезать небольшими тонкими кусками, хорошо отбить, посолить, сильно поперчить и уложить в маленький противень, предварительно немного смазанный маргарином. Сверху мясо уложить кольцами лука, натереть сыр, положить майонез и все это залить сверху яйцом, взбитым с молоком. Поставить в разогретую духовку и запекать 20 мин. при 220°С, пока слой яйца совсем не запечется.

Воробьева Людмила, г. Кострома



- 8 кусочков филе молодой баранины,
- соль, перец,
- 1 ст. л. топленого масла,
- 1 ст. мясного бульона,
- 1 ст. 33% сливок,
- 1 ст. л. горчичных зерен,
- 4 ст. л. сливочного масла,
- 450 г заморож. брокколи,
- 1/3 ст. дробленого миндаля,
- хлеб для тостов.

Баранина в горчичном соусе

• Нагреть духовку до 175°С. Приправить баранину. Слегка обжарить мясо на топленом масле, затем поместить в духовку и запекать до готовности. Смешать бульон со сливками и уварить. Добавить горчицу, посолить и поперчить. Обжарить на сливочном масле хлеб. Слегка отварить брокколи в подсоленной воде, выложить в миску и добавить 2 ст. л. растопленного сливочного масла. Обжарить миндаль. Нарезать мясо и выложить на тарелки вместе с тостами и брокколи. Залить соусом и посыпать миндалем.

Галдина Анастасия, г. Ярославль



- 4 свиные отбивные с косточкой по 200 г,
- 3 ст. л. олив. масла,
- пучок петрушки,
- 2 зубчика чеснока,
- 1/2 ч. л. сухого розмарина,
- 1/2 ч. л. сухого тимьяна,
- 2 ст. л. панир. сухарей,
- соль, перец.

Отбивные по-провански

• Для заправки: мелко нарезать листья петрушки, чеснок раздавить в чесночнице, смешать с петрушкой, розмарином, тимьяном, панировочными сухарями и оливковым маслом.

• Разогреть духовку до 220°С.

• Несколько раз надрезать отбивные вдоль косточки и обжарить на сильном огне по 4 мин. с каждой стороны, посыпать солью, перцем, обмазать заправкой, поставить в духовку. Запекать до золотисто-коричневого цвета. Отбивные выложить на тарелку, украсить зеленью.

• На стол можно подать со свежими или запеченными помидорами.

Юркова Татьяна, г. Тюмень



- 500 г говядины (мякоть),
- 1/2 кочана цвет. капусты,
- 100 г брокколи,
- 1 луковица,
- 1 морковь,
- 4 ст. л. растит. масла,
- 100 г твердого сыра.

Мясные рулетики с овощами

• Лук и морковь нарезать кубиками. Цветную капусту и брокколи разобрать на соцветия.

• Подготовленные овощи тушить на сковороде на растит. масле до готовности, периодически перемешивая их. Говядину вымыть, нарезать порционными кусками и отбить. Сыр некрупно натереть на средней терке.

• На куски мяса уложить овощной фарш, посыпать тертым сыром, свернуть в рулетики и скрепить шпажками.

• Рулетики выложить в форму, полить оставшимся маслом и запекать при 220°С около 20 мин. При подаче оформить зеленью.

Лазурникова Элла, г. Нижний Новгород



- 2 кусочка куриного филе (по 150-200 г),
- по 1 красному и желтому болгарск. перцу,
- 1 яйцо,
- 100 г панир. сухарей,
- 2 ст. л. муки,
- зелень укропа,
- соль, перец,
- растит. масло.

Куриное филе с болгарским перцем

- Куриное филе промыть, обсушить, тонко отбить, посыпать солью и специями.
- Перец очистить, нарезать вдоль ломтиками и уложить на отбитое филе.
- Сверху положить веточки укропа, скрутить филе рулетиками и обвалять их в муке.
- Окунуть рулеты во взбитое яйцо и обвалять в панировочных сухарях.
- Обжарить рулеты на растит. масле по 3 мин. с каждой стороны. Довести до готовности в разогретой до 200°С духовке.
- Перед подачей на стол разрезать на кусочки.

Резанцова Елена, г. Кузнецк



- 4 куриных окорочка,
- цедра 2 лимонов,
- перец, соль,
- зелень укропа,
- растит. масло.

«Лимонная» курочка

- Лимоны вымыть, снять цедру и мелко ее нарезать. Зелень измельчить. Смешать цедру и укроп.
- Окорочка помыть, обсушить, натереть со всех сторон перцем и солью, сделать острым ножом глубокий надрез по кости вдоль всего окорочка. Вложить в него лимонную цедру с зеленью. Скрепить надрез деревянными зубочистками или зашить.
- Выложить окорочка надрезом вниз на смазанную маслом сковороду и поместить ее в разогретую до 200°С духовку на 25-30 мин.
- Готовые окорочка выложить на тарелку, удалить зубочистки или нить и подать с овощным гарниром.

Каледина Елизавета, г. Вологда



- 400 г куриного филе,
- 1,5 ст. риса,
- 250 г сыра,
- 3 зубчика чеснока,
- кетчуп,
- майонез,
- специи.

Куриное филе запеченное

- Филе нарезать пластами, отбить, посыпать солью, черным и немного красным перцем.
- Сыр натереть на крупной терке. Чеснок мелко порубить. Рис промыть в холодной воде.
- Для соуса: 3 ст. л. кетчупа и 4 ст. л. майонеза смешать и добавить 1 ст. холодной воды. На филе выложить чеснок и немного сыра, свернуть рулетики.
- В смазанную форму выложить рулетики, заполнить рисом. Рулетики смазать майонезом, посыпать немного красным перцем и оставшимся сыром.
- Залить соусом и поставить в духовку.

Абухова Ирина, г. Люберцы

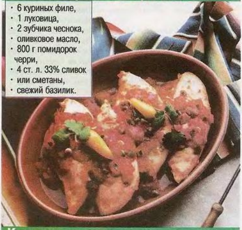


- 6 куриных филе,
- 3 зубчика чеснока,
- 4 ст. л. апельсин. мармелада,
- цедра и сок 1 апельсина,
- 1 ст. л. слив. масла,
- соль, перец.

Цитрусовый цыпленок

- Украшение: оливки, дольки апельсина, листья салата, красный лук, сыр фета.
- Разогреть духовку до 180°С. Чеснок пропустить через пресс.
- Смешать чеснок, мармелад, апельсиновую цедру и масло до однородной кашицы.
- Куриные филе посолить и поперчить по вкусу, выложить в форму для запекания. Сверху на филе равномерно распределить мармеладную смесь. Закрыть форму фольгой.
- Запекать в духовке 10 мин., снять фольгу и допекать еще 10-15 мин. Вынуть из духовки. Подавать на листьях салата, с кружочками апельсина, кольцами красного лука, оливками и раскрошенным сыром фета. Сверху полить апельсиновым соком.

Галушкина Ксения, г. Рязань



- 6 куриных филе,
- 1 луковица,
- 2 зубчика чеснока,
- оливковое масло,
- 800 г помидорок черри,
- 4 ст. л. 33% сливок
- или сметаны,
- свежий базилик.

Куриное лакомство

• Лук и чеснок измельчить и обжарить на 3 ст. л. оливкового масла. Добавить разрезанные пополам томаты и готовить 10-15 мин. Снять с огня, добавить сливки или сметану и нарезанный базилик. В другой сковороде обжарить куриное филе на минимуме масла до золотистой корочки. Выложить филе в форму, залить соусом и запекать в духовке при 180-200°С 25-30 мин. Подавать с жареным картофелем.

Карпенко Галина, г. Самара



- 1 куриная тушка,
- 1 ст. л. слив. масла,
- 150 г соленых груздей (можно маринов. шампиньонов),
- 1 очищенный огурец,
- 1 ст. л. каперсов,
- сахар,
- 1 ч. л. 3% уксуса,
- укроп,
- специи.

«Лебединая песня»

• Вымойте курицу и нафаршируйте ее солеными груздями. Отверстие зашейте ниткой. Поместите тушку в духовку.
• В небольшой кастрюле соедините мелкорубленые огурцы, каперсы, укроп, уксус, крепкий бульон, сахар и все хорошо перемешайте. Когда курица будет готова, разрежьте ее на куски и подавайте с груздями, полив соусом из огурцов и каперсов.

Быкадорова Ксения, г. Орел



- 1 кг курицы (ножки, крылья, бедра).

Маринад:

- 2 ст. л. томат. соуса,
- 2 ст. л. меда,
- 2 зубчика чеснока,
- 3 ст. л. 9%уксуса,
- 2 ст. л. соевого соуса.

Курица «Тропиканка»

• Приготовить маринад, смешав тщательно все ингредиенты. Положить курицу в приготовленный маринад, перемешать, чтобы все кусочки были равномерно покрыты. Оставить курицу мариноваться на 3 ч., а лучше на ночь.
• Затем курицу достать из маринада, уложить на слегка смазанный маслом противень, запекать в нагретой духовке 40 мин. при 170°С.
• В процессе запекания наша курочка за счет маринада приобретет приятный золотисто-коричневый «тропический загар».

Варламова Марина, г. Пенза



- 800 г филе курицы,
- 2 апельсина,
- 8 веточек укропа,
- соль, перец,
- растит. масло.

Курица с апельсинами

• Апельсины вымыть, нарезать полукружочками, очистить от кожуры.
• Филе промыть, обсушить и отбить. Посыпать солью, перцем, на середину филе положить два ломтика апельсина.
• Свернуть филе в рулет, обмотать его ниткой. Обжарить рулет в сковороде на масле с двух сторон до золотисто-коричневой корочки. Довести до готовности в духовке. Разрезать рулет поперек на 2 половинки и выложить на блюдо на оставшиеся кружочки апельсина. Посыпать укропом.

Самойленко Маргарита, г. Донецк

- 800 г филе судака,
- по 2 луковицы и моркови,
- 1 сладкий перец,
- 1 лимон или лайм,
- по 1/2 пучка укропа и кинзы,
- 1 ст. л. растит. масла,
- соль.



Судак, запеченный с овощами

- Лук нарезать тонкими кольцами, морковь - соломкой, очищенный от сердцевины перец нашинковать тонкими полосками.
- Лук жарить на растит. масле 5 мин., затем добавить морковь и перец, тушить на медленном огне еще около 5 мин.
- Выложить половину овощей на противень, сверху поместить нарезанную небольшими кусочками рыбу, посолить, затем выложить остальные овощи и сбрызнуть соком 1/2 лимона.
- Запекать 30 мин. в разогретой до 180°С духовке.
- Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью, украсить кружками лимона или лайма.

Шестакевич Алла, г. Новгород

- 2 небольшие форели,
- 2 ломтика лимона,
- 2 ст. л. растит. масла,
- несколько веточек укропа,
- соль, перец и специи по вкусу.



Форель в фольге

- Форель посолить и поперчить, внутрь рыбы положить несколько веточек зелени и ломтик лимона.
- Смазать растит. маслом фольгу, выложить рыбу, завернуть фольгу, уложить на противень. Запекать в духовке при 180°С 20-25 мин.

Иваненко Татьяна, г. Володарск

- Щука (70-80 см),
- 2 средние луковицы,
- 1 морковь,
- 2 яйца,
- 2 зубчика чеснока,
- соль, перец.



«По щучьему веленью»

- Щуку очистить, отрезать голову, удалить из нее жабры.
- «Чулком» снять шкуру, немного подрезая острым ножиком, где не снимается. «Чулок» желательно, чтобы без дырок получился. Если будет дырявый, то можно зашить обычной иголкой с ниткой.
- Дойдя до хвоста, перерубить кость.
- Срезать все мясо с кости пропустить его через мясорубку вместе с луком и морковью и добавить измельченный чеснок.
- Перемешать полученную смесь, добавив яйца, соль и перец.
- Фарш положить в «чулок», зашить, пришивая щучью голову.
- Поставить в духовку на 1,5 ч. Периодически, слегка смазывая щуку растит. маслом.

Демидова Нина, г. Снежинск

- 600 г рыбного филе,
- 100 г кабачков,
- 100 г баклажанов,
- 1 ст. л. муки,
- 1/2 ст. растит. масла,
- 4 зубчика чеснока,
- 2 ст. л. майонеза,
- 2 ст. л. сметаны,
- 50 г твердого сыра,
- 1/2 ст. л. слив. масла,
- зелень.



Рыба «Цирцея»

- Филе нарезают небольшими порционными кусочками, посыпают солью, перцем, обваливают в муке и обжаривают с обеих сторон. Кабачки, нарезанные кружочками, посыпают солью, обваливают в муке и обжаривают до золотистой корочки. Кружочки баклажанов обдают горячей водой, а затем подготавливают так же, как и кабачки. На порционную сковороду, смазанную маслом, кладут кусочки рыбы, на них - кабачки, посыпают рубленым чесноком, заливают майонезом, смешанным со сметаной. Сверху посыпают тертым сыром и запекают в духовке при 200°С.
- При подаче на стол посыпают мелко нарезанной зеленью.



Билева Евгения, г. Томск

Цыпленок в тесте

1 вареный цыпленок,
зелень рубленая,
450 г муки,
250 г маргарина,
3/4 ст. сметаны, яйцо.

Для теста: порубите охлажденный маргарин с мукой до консистенции хлебных крошек, добавьте сметану и замесите тесто. Уберите в холодильник на 30 мин.

Вареного цыпленка запанируйте в рубленой зелени. Тесто раскатайте, заверните в него цыпленка, сверху сделайте надрезы, смажьте яйцом.

Запекайте в духовке на противне, выстланном бумагой, при 220°С.

Совет: *Степень готовности птицы можно определить, проколов ее вилкой. Если выделяющийся сок прозрачен, птица готова. При выделении розового или мутного сока тушку птицы надо доваривать или дожаривать.*
Перед жареньем птицу натирают солью, затем смазывают жиром. Если делать наоборот, птица подрумянится неравномерно.

Гардеева Олеся, г. Пятигорск

Ароматная курица с салатом

4 куриных филе,
2 перца,
1 баклажан,
чеснок,
розмарин,
1 ст. л. меда,
бальзамич. уксус,
1/4 б. маслин,
рис.

Разогрейте духовку до 220°С. Порубите 1 красный и 1 желтый перцы, смешайте с одним мелко нарезанным баклажаном и измельченным зубчиком чеснока, поместите в форму. Сверху добавьте масло и свежий розмарин, запекайте 20-25 мин. Смешайте 1 ст. л. прозрачного меда и уксус с толченым чесноком и намажьте куриное филе. Поместите на овощи и запекайте еще 10-15 мин. Сварите рис. Достаньте курицу, смешайте рис с готовыми овощами. Добавьте рубленые маслины. Разложите рис с овощами по тарелкам, сбрызните уксусом, сверху положите курицу и посыпьте зеленью.

Вилкова Людмила, г. Ижевск

Ножки куриные «Тристан и Изольда»

500 г куриных ножек,
1 ломтик белого хлеба,
1 ст. молока,
100 г куриной печени,
2 луковицы,
4 ч. л. сметаны,
мускатный орех,
перец, соль.

С куриных ножек снять аккуратно кожу, перерубив косточки так, чтобы часть их осталась со снятой кожицей. Мякоть отделить от костей и пропустить через мясорубку, перемешать с размоченным в молоке белым хлебом и снова пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Куриную печенку обжарить, мелко нарезать, смешать с спассерованным луком и куриным фаршем, добавить соль, мускатный орех, перец и все перемешать.

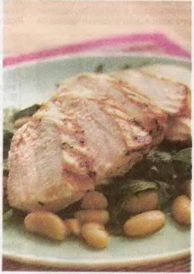
Кожу ножек наполнить фаршем, закрепить края зубочисткой или подвернуть края во внутрь. Верх смазать сметаной и жарить в духовке при 200°С до золотистого цвета.

Владимирова Ольга, г.Химки

Курица в маринаде из кефира

3 куриные грудки,
1 ст. нежир. кефира,
1 ст. л. лимонного сока,
3 зубчика чеснока,
1 ч. л. соли,
5 ст. л. рубленой мяты,
1 ч. л. имбиря,
1/2 ч. л. чили,
щепотка тмина,
1 зерно кардамона.

Куриные грудки промыть, разделить каждую на две половинки. Натрите их солью и лимонным соком. Отдельно перемешать кефир и специи и залить полученным маринадом куриное мясо. Закройте пленкой и поставьте в холодильник на сутки. Разогрейте духовку до 200°С, выложите грудки на выстланный фольгой противень и запекайте 35 мин.



Извощикова Полина, г. Ессентуки

Гусь с кашей

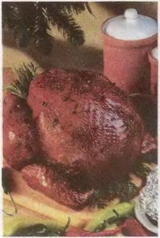
Тушка гуся,
100 г сливочного масла.
Начинка:
1 ст. гречки,
гусиные потроха,
2 луковицы,
сливочное масло,
150 г шампиньонов,
1 ст. л. зелени петрушки,
2 яйца,
1 ч. л. майорана.

Обработанную тушку промыть, оставить на сутки в прохладном месте. Просушить, натереть солью и майораном, нашпиговать салом и снова оставить в прохладном месте на 3 ч.

Для начинки: очищенные потроха ошпарить, слегка обжарить с 1 ст. л. сливочного масла, посолить, накрыть крышкой, потушить и мелко нарезать. Лук и шампиньоны мелко нашинковать, обжарить на 2 ст. л. сливочного масла. Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Смешать с кашей гусиные потроха, лук и шампиньоны, добавить петрушку, соль и перец по вкусу, желтки яиц и взбитые белки.

Духовку разогреть до 180°С. Нафаршировать тушку, зашить, выложить в смазанную маслом утятницу, поместить в разогретую духовку, довести до готовности, поливая время от времени выделяющимся соком. Время запекания зависит от размеров птицы, но не меньше 1 ч.

Подать с тушеными овощами и зеленью.



Иловайская Светлана, г. Пенза

Курица «Скромница»

1 куриная тушка,
150 г пшенич. сухарей,
1 ст. сметаны,
тмин,
соль, перец.

Половину сухарей растолките и смешайте с солью, тмином и перцем. Курицу щедро намажьте очень густой сметаной и хорошо обсыпьте сухарями. Оставшуюся сметану выложите внутрь курицы и туда же уложите целые сухари. Отверстие плотно зашейте. Подготовленную таким образом птицу поставьте в очень горячую духовку и запекайте на медленном огне до готовности.

Перед подачей на стол нитки снимите, а запекавшиеся внутри сухари осторожно достаньте, уложите на блюдо вокруг курицы и посыпьте мелко нарезанным чесноком.

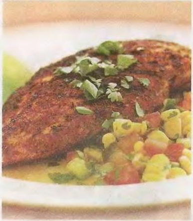
Богаевская Инесса, г. Тюмень

Куры под сырным покрывалом

500 г куриного филе,
майонез,
растит. масло,
соль, перец,
3 луковицы,
500 г сыра.

Лук нарезать кольцами, выложить на смазанный противень. Филе слегка отбить, посолить, поперчить и выложить на лук. Затем толстый слой тертого сыра и полить все майонезом. Поставить блюдо в духовку на 45 мин. Готовое блюдо разрезать на порции.

Вместо филе можно приготовить и обычные окорочка, но с филе сочнее и вкуснее.



Совет: ***Чтобы птица была сочнее, ее перед жареньем нужно нашпиговать или обернуть тонкими ломтиками шпика, привязав его нитками.***

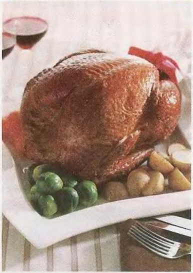
Бондарева Татьяна, г. Снежинск

Курица «Супер»

4 куриных филе,
100 г сливочного масла.
Начинка:
1 стебель лука-порея,
3 ст. л. панир. сухарей,
2 ст. л. кедровых орехов,
1 желток,
100 г сыра,
2 ст. л. петрушки,
соль, перец,
сок и мелко натертая цедра 1/2 лимона.

Куриное филе промыть, обсушить и в каждом филе сделать глубокий несквозной надрез - «карман». Растопить в сковороде 1 ст. л. сливочного масла и обжарить на нем нарезанный лук-порей до мягкости. Переложить обжаренный лук-порей в миску, всыпать панировочные сухари, кедровые орешки, добавить желток и тертую цедру лимона.

Добавить петрушку, соль, приправы и тертый сыр. Сбрызнуть лимонным соком и перемешать. Заполнить начинкой куриные филе, переложить на смазанный маслом противень. На каждое филе положить по кусочку сливочного масла. Запекать в духовке 35-40 мин., периодически поливая образующимся соком.



Ведерникова Ирина, г. Тула

Курица фаршированная

1 курица,
2 луковицы,
1 яйцо,
4 кусочка булки,
соль, перец,
майонез,
150 г свежих грибов.

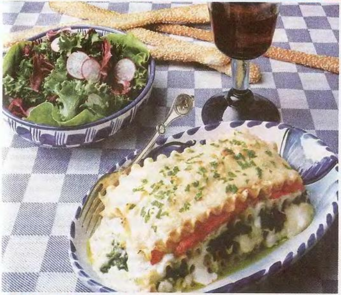
С курицы снять кожу. Крылышки можно оставить нетронутыми. Филе отделить от костей и пропустить через мясорубку.
Лук и грибы поджарить и смешать с фаршем. Добавить яйцо, размоченную в воде или молоке булку, соль, перец, тщательно перемешать.
Полученной массой нафаршировать кожу курицы, зашить. Смазать курицу майонезом и поставить в разогретую духовку на 40 мин.
Готовую курицу выложить на блюдо и украсить зеленью.

Бурдюгова Анна, г. Абакан

Мясо «Королевское»

Курица (1 кг),
100 г слив. масла,
50 г шпика,
1 большая луковица,
20 мелких луковиц,
50 г белого хлеба,
300 г ливера (печень, сердце, легкие, желудок),
150 г сосисок,
500 г картофеля,
1/2 ст. коньяка,
соль, перец.

Порубить ливер вместе с петрушкой. Обжарить на половине сливочного масла большую мелко нарезанную луковицу, добавить сосиски, измельченную хлебную мякоть, смесь из ливера, добавить коньяк, соль, перец. Тушить 10 мин.
Начинить курицу полученным фаршем, зашить, подрумянить на оставшемся сливочном масла с кусочками шпика. Выложить курицу в форму вместе с маслом и шпиком, добавить маленькие луковицы, нарезанный картофель, посолить, поперчить, закрыть фольгой и запекать до готовности. За 10-15 мин. до окончания запекания снять фольгу, чтобы придать картофелю и луку золотистый цвет.



Рыбка «Сюрприз»

Илюшкина Нина, г. Курган

600 г рыбного филе (жирной рыбы – семги, морского язык и т. д.),
2 вареных яйца,
2 луковицы,
150 г сыра,
1 пучок петрушки.
Маринад:
2 ст. л. 9% уксуса,
1 ст. воды,
1 ст. л. растит. масла,
соль, перец.

Филе рыбы разрезать на две половинки, замариновать и поставить на холод на 30 мин. Для маринада: смешать уксус, воду, растит. масло, соль, перец.
Лук нарезать, обжарить. Петрушку мелко нарезать, яйца порубить. Все это хорошо перемешать, посолить, поперчить. Сыр отдельно натереть на терке.
На фольгу выложить один кусок филе, посыпать тертым сыром, затем слой фарша, снова слой сыра, накрыть вторым куском рыбы, Фольгу свернуть и запечь в духовке 30 мин.

Ханжёнкова Елизавета, г. Саров

Рыбные рулетики «На ложе»

500 г рыбного филе,
200 г твердого сыра,
горчица,
зелень,
соль, специи,
1 большая морковь,
2 луковицы,
майонез.

Рыбное филе нарезать порционно, слегка отбить с одной стороны, посолить, поперчить. Вместо перца можно взять приправу для рыбы. Смазать одну сторону горчицей. Сыр натереть на крупной терке, смешать с нарезанной зеленью. Положить 1 ст. л. сыра на филе, скатать рулетиком. Лук нарезать полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Выложить в форму лук, сверху морковь и смазать овощи небольшим количеством майонеза. Выложить на это овощное «ложе» наши рулетики. Поставить в духовку и запекать при 180°С 40 мин.

Совет: ***Запекать рыбу удобнее всего в небольших глубоких противнях или в сковороде в хорошо нагретой духовке (при 190-200 °С). В недостаточно нагретой духовке рыба высыхает, делается невкусной.***



Осетрова Татьяна, г. Липецк

Судак «Фермер»

500 г филе судака,
200 г шампиньонов,
2 луковицы,
3 моркови,
100 г твердого сыра,
3 ст. л. растит. масла,
3 ст. л. майонеза,
соль, перец.

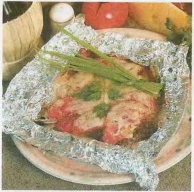
Филе судака разделайте на порционные куски, посолите и обжарьте с двух сторон на части масла до полуготовности. Морковь нарежьте соломкой, лук - тонкими полукольцами. Разогрейте оставшееся масло и спассеруйте овощи. Шампиньоны ошпарьте, нарежьте ломтиками. Пассерованные овощи разложите в порционные сковороды, сверху выложите рыбное филе, затем - ломтики шампиньонов. Поперчите, залейте майонезом и посыпьте тертым сыром. Запекайте в духовке при 200°С 20 мин.

Кучерова Жанна, г. Воркута

Рыбное филе «Миледи»

800 г филе,
1,5 ст. л. слив. масла,
1 луковица,
1 лимон,
зелень петрушки,
соль, горчица.

Разрезанное на порции филе рыбы обмазать со всех сторон смесью масла, измельченного лука, петрушки, лимонного сока, горчицы и соли. Каждую порцию рыбы отдельно завернуть в фольгу и запечь в духовке при 200°С 30 мин.



Совет: ***Рыба будет вкуснее, если за 15-20 мин. до обжаривания замочить ее в молоке, добавив соль и перец (на 1 стакан молока - 1 ч. ложка соли), или хорошо смазать сметаной. Рыба, посоленная за 15 мин. до жаренья, не разваливается.***

Лагутина Ольга, г. Усть-Катав

«Пьяный сазан»

1 сазан (1,5 кг),
50 г копченого сала,
5 луковиц,
4 помидора,
2 болгарских перца,
2 соленых огурца,
3/4 ст. грецких орехов,
1 ст. чернослива,
2 ст. белого вина,
красная молот. паприка,
соль, перец.

Рыбу почистить, вымыть, посолить. Острым ножом с одной стороны сделать надрезы через каждые 2 см. В разрезы положить мелкие кусочки копченого сала. Рыбу положить в смазанную маслом форму для запекания. Отдельно на масле пожарить нарезанный кружочками лук, добавить очищенный и нарезанный полосками перец, очищенные и мелко нарезанные помидоры, посолить, поперчить, все вместе немного потушить. Затем положить рубленые орехи и нарезанный чернослив, тушить все вместе еще 3 мин. Добавить молотый сладкий перец, залить вином, перемешать, нагреть. Этой смесью залить сазана, поместить в нагретую духовку и запекать при 180°С примерно 1 ч. В течение всего запекания поливать рыбу соком из противня. В конце запекания «пьяного» сазана аккуратно нарезать кусками и украсить ломтиками соленых огурцов. Подать теплым, не вынимая из формы. В качестве гарнира - тушеный картофель или рис.



Таргонский Олег, г. Бор

Рыба в свином шпике

400 г рыбного филе,
300 г свиного шпика,
1 ст. л. 3% уксуса,
соль по вкусу.

Рыбное филе с кожей нарезать небольшими кусочками, посолить, сбрызнуть уксусом. Свиной шпик нарезать тонкими широкими ломтиками, слегка отбить и завернуть в них куски рыбы. Обвалять в муке, смочить в яйце, запанировать в сухарях, обжарить на сковороде со всех сторон и поставить в горячую духовку на 5-10 мин.

Совет: *Чтобы избавиться от сильного запаха во время жаренья рыбы, положите вместе с нею на сковороду с разогретым растительным маслом очищенную и нарезанную ломтиками картофелину.*

Боткина Наталья, г. Венев

Лосось с грецкими орехами

4 стейка из лосося (по 250 г),
1 ст. грецких орехов,
300 г бекона,
4 луковицы,
перец, соль,
растит. масло,
зелень укропа.

Лук очистить, мелко нарезать и обжарить до прозрачности. Бекон нарезать небольшими кубиками, добавить к луку и обжарить до золотистого цвета бекона. Выложить лук и бекон в миску. Грецкие орехи очень мелко порубить ножом. Зелень укропа нарезать, выложить вместе с орехами к бекону и луку и хорошо перемешать.

Стейки из лосося промыть, обсушить, посолить, поперчить и разрезать пополам по кости. Кость удалить. Уложить одну половинку лосося на фольгу. Сверху разложить массу из орехов и бекона, равномерно распределяя ее по всей поверхности рыбы. Сверху на начинку уложить второй кусок лосося и прижать. Завернуть рыбу в фольгу, тщательно закрыть со всех сторон и выложить на противень. Поместить противень в разогретую до 200°С духовку на 15-20 мин.

При подаче освободить от фольги, украсить овощами и зеленью.

Горбачева Юлия, г. Таганрог

Семга с соусом из шпината

500 г филе семги,
1 морковь,
1 крас. сладкий перец,
100 г листьев шпината,
1/3 ст. 33% сливок,
2 луковицы,
2 ломтика лимона,
1/4 ст. белого вина,
листья салата,
1 ст. л. растит. масла,
щепотка мускат. ореха,
соль, перец.

Филе вымыть, обсушить, натереть солью и перцем. Лук нарезать полукольцами, перец и морковь - соломкой. Выложить измельченные овощи в керамическую посуду, смазанную маслом, посыпать солью и молотым перцем. Поверх овощей положить филе семги, влить вино, накрыть крышкой и поставить в разогретую до 200°С духовку на 20-25 мин.

Листья шпината промыть, положить в миску, залить кипятком и оставить на 2-3 мин. Затем воду слить, шпинат соединить со сливками, довести до кипения и кипятить на небольшом огне 1 мин. Затем добавить по щепотке соли и мускатного ореха. Немного остудить смесь и измельчить блендером до однородной массы.

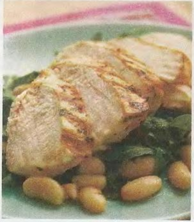
Выложить семгу с овощами на блюдо, украсить листьями салата, ломтиками лимона, полить соусом.

Владимирова Ольга, г. Химки

Курица в маринаде из кефира

Филе семги
(можно форель, лосось),
грибы,
твердый сыр,
яйцо,
молоко,
петрушка.

Филе нарезать крупными кусками, выложить на дно формы, сверху слой резаных грибов, посыпать мелко нарезанной петрушкой, сверху тертым сыром. Взбить 1-2 яйца с небольшим количеством молока, залить в форму. Поставить форму в духовку и запекать при 180°С 20-25 мин., пока сыр не зарумянится.



Пикульская Галина, г. Минск

Лосось, запеченный с луком и лимоном

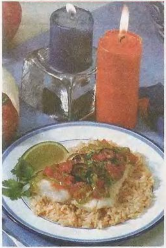
1 кг филе лосося,
1 луковица,
лимон,
3/4 ст. л. приправы для рыбы.
Соус:
100 г пекин. капусты,
3 веточки эстрагона,
3 зубчика чеснока,
1/2 ст. сметаны,
50 г слив. масла,
1/2 ч. л. перца,
соль.

Духовку разогреть до 180°С.

Лук нарезать кольцами, лимон – тонкими кружочками. Рыбу вымыть, обсушить и положить на большой лист фольги. Присыпать приправой для рыбы. Сверху положить кольца лука и кружки лимона. Плотно завернуть рыбу в фольгу, положить на слегка смазанный противень и запекать в духовке 1 ч.

Для соуса: пекинскую капусту, эстрагон и чеснок переложить в блендер и измельчить.

Добавить к полученной смеси перец и соль. Сливочное масло растопить в сотейнике и, помешивая, влить в пюре из пекинской капусты и эстрагона. Поставить в холодильник на 15–20 мин., чтобы смесь полностью остыла. Добавить в остывший соус сметану, тщательно перемешать. Готовую рыбу осторожно вынуть из фольги, переложить на блюдо. Подавать с соусом.



Ермакова Маргарита, г. Жердевка

Судак в сырной корочке

600 г филе судака,
по 200 г сладкого перца и цукини,
200 г твердого сыра,
1/2 ст. сухого бел. вина,
2 яйца,
соль, специи,
растит. масло.

Сладкий перец и цукини вымыть и нарезать соломкой. Сыр натереть. Смешать овощи с сыром, добавить яйцо и перемешать. Филе судака промыть, обсушить, нарезать порционными кусками, посолить, посыпать с обеих сторон специями, обмакнуть в сырно-овощную массу и обжарить на сковороде на разогретом масле по 1 мин. с каждой стороны. Выложить в форму, смазанную маслом, влить вино. Запекать в разогретой до 180°С духовке 25 мин. Подавать с овощами и горчицей.

ЖДИТЕ В ДЕКАБРЕ
спецвыпуск Золотая коллекция рецептов

в начале









в середине







